

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Ushqimet që përmirësojnë kujtesën, çfarë duhet të konsumoni dhe të shmangni – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/ushqimet-qe-permiresojne-kujtesen-cfare-duhet-te-konsumoni-dhe-te-shmangni/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

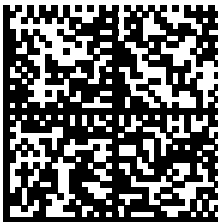
KAPUR NGA NE	17 shtator 2026, 15:25:57 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	17 shtator 2026, 15:21:24 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	55555beb50b6cff624ace5334f79b66d2ed2ad9e4e50c249165cb956933ad62f
TEKSTI	6bc3ceb1814ed0412fd9e2e957554eb292779cbf9e7933c3a0b31290629af058
PAMJA	510bb668a7d45f05dec0c71fb25ae5e1e260eb37e186220cea46c75efb03f959

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	35760810789b7fdec49ae8b2cd0f4443bb39e429b903068f847024f75b187e6e
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	7da1a16455667271a66d1d30122b5a20135397a682b3b58f5cc074dfa4984ea9
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet, në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahajo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/35760810789b7fdec49ae8b2cd0f4443bb39e429b903068f847024f75b187e6e>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Një stil jetese i shëndetshëm nuk ndikon vetëm në trup, por edhe në funksionet njohëse. Studimet tregojnë se të moshuarit që ushqehen mirë dhe janë fizikisht aktivë shpesh kanë kujtesë më të fortë sesa të rinjtë me stil jetese sedentare, të lidhur me ushqimin e shpejtë dhe përdorimin e tepruar të teknologjisë.

Sipas ekspertëve, harresa nuk lidhet domosdoshmërisht me moshën, por më tepër me mënyrën e jetesës. Aktiviteti fizik dhe një dietë e balancuar janë faktorë kyç për të përmirësuar përqendrimin, për të lehtësuar të nxëniet dhe për të ruajtur një kujtesë të shëndetshme në çdo moshë.

Ushqimet që ndihmojnë kujtesën

Një regjim i pasur me perime të freskëta, fruta dhe drithëra siguron lëndë ushqyese të domosdoshme për funksionin e trurit:

Perimet me gjethe jeshile, drithërat dhe kikirikët janë burim i mirë i acidit folik, i cili mbështet shëndetin e qelizave të trurit dhe qarkullimin e gjakut.

Lakra, lulëlakra dhe soja përmbajnë kolinë, një substancë thelbësore për funksionimin e neuroneve dhe proceset e të mësuarit.

Frutat si kajsitë, pjeshkët dhe ftuat janë të pasura me beta-karoten, që ndihmon në përmirësimin e funksioneve njohëse.

Bimët dhe çajrat që stimulojnë përqendrimin

Përveç ushqimit, disa bimë mjekësore mund të ndihmojnë në përmirësimin e kujtesës dhe fokusit:

kush janë plagosurit dhe autoritete...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

U kujtesës dhe trurit.

Rigon i egër: përdoret si çaj për të stimuluar qarkullimin dhe përqendrimin.

Rozmarina: mund të përdoret si çaj, vaj esencial apo edhe në banjë, duke ndihmuar në stimulimin e trurit.

Trumza dhe kopra: të njohura për efektet e tyre pozitive në funksionet mendore.

Xhenseni: rekomandohet veçanërisht për personat që përballen me stres mendor dhe fizik.

Gjithashtu, çajrat e përgatitur nga gjethet e frutave si kajsia, pjeshka dhe ftua, si dhe çaji nga lëvorja e mollës, përmbajnë vitamina dhe minerale që mbështesin aktivitetin e trurit.

Çfarë duhet të shmangni

Për të ruajtur një kujtesë të mirë, është e rëndësishme të kufizoni:

Konsumin e alkoolit

Ushqimet e yndyrshme dhe të përpunuara

Duhanin

Konsumin e tepërt të kafesë

Në vend të tyre, rekomandohet zgjedhja e ushqimeve të freskëta dhe konsumimi i çajrave natyralë.

Teknologjia dhe kujtesa

Përdorimi i tepruar i pajisjeve digjitale po ndikon në mënyrën se si truri përpunon dhe ruan informacionin. Mbështetja e vazhdueshme tek telefonat dhe kompjuterët ka bërë që njerëzit të mbajnë mend më pak të dhëna, duke dobësuar aftësinë për të dalluar informacionin e rëndësishëm.

Kujtesa e mirë nuk është vetëm çështje moshe, por rezultat i një kombinimi të stilit të jetesës, ushqyerjes dhe kujdesit për shëndetin mendor. Duke zgjedhur ushqimet e duhura dhe duke shmangur zakonet e dëmshme, secili mund të përmirësojë ndjeshëm përqendrimin dhe kapacitetin e të nxënit.

#Kujtesa

#ushqime

#VizionPlus



Xhuljana Zhuleku

Gazetar/e · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

Parashikimi i motit për ditën e premtë

Xhuljana 35 minuta



LIFESTYLE

3 sinjale që tregojnë se rutina juaj e...

Xhuljana 2 orë më



LIFESTYLE

Dy metodat që tërheqin paratë si...

Xhuljana 5 orë më

Lini një koment

Komenti juaj *

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri *

E-mail *

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto komentin



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë

Bota

Vendi

Kronikë

Lifestyle

Programe

Programe

Seriale

Guida TV

Video

Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh

Karriera

Kontakt

Reklamo me ne

Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit

Privatësia

Cookies

Politika editoriale